

Natalia Pomarańska  
Wydział Fizyki UW

## Pandemia i po pandemii

Wraz z początkiem pandemii życie nas wszystkich wywróciło się do góry nogami. Wszystkie dotychczasowe plany musiały ulec zmianie. Większości z nas towarzyszyła niepewność, zarówno o zdrowie własne i najbliższych, jak i o finanse. Pojawiająca się panika w sklepach dodatkowo nakręcała strach ludzi. Ludzie zaczęli zamykać się w domach, co bez wątplenia wpłynęło negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne. Wszyscy myśleliśmy, że będzie to trwało krócej, że nie będzie tak źle, dopóki nie dopadło to naszych najbliższych oraz nas samych. Ludzie ze strachu przed zachorowaniem stali się bardziej agresywni i nerwowi szczególnie w komunikacji miejskiej, w przychodniach czy sklepach, czyli miejscach życia codziennego. Było to spowodowane zapewne strachem przed zachorowaniem i nieodpowiedzialnością niektórych ludzi, którzy np. nie chcieli nosić maseczek.

Pomimo wszystkich oczywistych minusów pandemii, przyczyniła się ona do rozwoju różnych działań w internecie. Od tamtego czasu spotkania online, takie jak zajęcia na studiach, w szkole, spotkania firmowe czy nawet rozmowa o pracę nikogo już nie dziwią. Często jest to wręcz preferowana opcja w sytuacji, gdy dzieli nas z kimś wiele kilometrów, bądź stan zdrowia jednego z uczestników nie pozwala na zwyczajne spotkanie. Tak samo z zakupami online - były z nami już od dawna, większość z nas korzystała, ale w trakcie pandemii zdecydowanie rozwinęła się sprzedaż żywności i dostaw ze sklepów do domu. Okazało się że wiele spraw urzędowych da się załatwić online. Wiele osób dopiero podczas pandemii zaznałomiły się z portalem zaufanym i podpisem elektronicznym. Rozwinęła się także bardzo dziedzina telemedycyny. Praktycznie w każdej przychodni można uzyskać teleporadę na której można uzyskać zwolnienie czy receptę, ale co według mnie korzystniejsze, wielu lekarzy otworzyło się na wideo-rozmowy. Moim zdaniem powinno stać się to jeszcze bardziej powszechne w sytuacji gdy nie jest niezbędne badanie fizykalne.

Pomimo wielu plusów jakie niesie za sobą korzystanie z technologii, jest niestety druga strona medalu. Podczas pandemii zajęcia dla uczniów i studentów w większości przypadków odbywały się całkowicie zdalnie. Przyczyniło się to do ogromnych braków w edukacji szczególnie u dzieci szkolnych. Jeśli nauczyciel nie wymagał żadnej aktywności na zajęciach, to dzieci po prostu nie było, włączały tylko daną platformę i zajmowały się innymi czynnościami. Teraz po powrocie do normalności, widać ile te dzieci muszą nadrobić po nauczaniu zdalnym. Dobrym rozwiązaniem, które można wprowadzić na stałe jest nauczanie hybrydowe. Studiowanie w innym mieście (ale nie tylko) nie byłoby aż tak utrudnione, a część zajęć wymagających fizycznej obecności można odrabiać w określonych terminach. Myślę, że niestety nie sprawdziłoby się to w przypadku dzieci ze szkół, ponieważ w tym wieku potrzebny jest kontakt z rówieśnikami i przyłożenie się do nauki podstaw.

Na co dzień mam styczność z pacjentami jako optometrystka. Z mojej perspektywy pandemia zdecydowanie negatywnie wpłynęła na wzrok. W gabinecie spotyka się bardzo

dużo pacjentów z problemami z akomodacją oraz z widzeniem w dali i bliży. Długotrwałe korzystanie z komputerów, ciągła praca w bliży i brak przerw chociażby na spojrzenie w dal przez okno czy spacer, aby zrelaksować oczy, wpłynęło na spięcia akomodacji i w wielu przypadkach na progresję krótkowzroczności. Chociaż spotkania online i możliwość załatwienia wszystkiego przez internet jest bardzo wygodna, nasz organizm nie jest przystosowany do takiego funkcjonowania na co dzień.

Co po pandemii? Chciałoby się powiedzieć, że trochę spokoju i normalności. Mam nadzieję, że w dalszym ciągu będą wykorzystywane udogodnienia używane podczas COVID-19, a także ludzie pamiętając jak szybko i skutecznie rozniósł się wirus, będą ostrożniejsi podczas gryp sezonowych i będą sumiennie nosić maseczki i zachowywać higienę.